

3 pomysły na wegetariańskiego burgera



Opis wskazówki

Burgery z tofu, ciecierzycy, kaszy jaglanej zamiast tradycyjnych z mięsem.

Burger to jeden ze sztandarowych mięsnych przysmaków. Jednak wegetarianie wcale nie muszą z nich rezygnować. Wystarczy że mięso zastąpią innymi produktami i bez wyrzutów sumienia mogą cieszyć się smakiem ulubionego burgera. Jego przyrządzenie nie jest trudne. Przygotuj swoje ulubione sosy i warzywa np.: pomidory, ogórki, sałatę, paprykę czy cebulę. Bułki do hamburgerów przekrój na pół, dolne części posyp startym serem i podpiekaj w piekarniku, do jego rozpuszczenia. Pozostaje nam jeszcze zastąpienie mięsa. Do burgerów świetnie będą nadawać się kotleciki przygotowane z tofu, ciecierzycy czy kaszy jaglanej.

Burger z tofu

Najpopularniejszy zamiennik mięsa w diecie wegetariańskiej świetnie sprawdzi się podczas przygotowywania burgerów. Samo w sobie tofu jest bez smaku, dlatego kluczem do jego przyrządzenia jest jego odpowiednie przyprawienie. Tofu odcedź i rozdrobnij widelcem. Dodaj do niego pokrojoną w kostkę białą cebulę, surowe jajko i namoczone w mleku białe bułki. Całość dopraw solą i pieprzem. Uformuj z masy małe kotleciki i smaż je z obu stron przez około 10-15 minut.

Burger z ciecierzycy

Innym produktem, który z powodzeniem zastąpi mięso jest ciecierzycyca. Z niej także można usmażyć kotleciki, których użyjemy do przygotowania burgerów. Potrzebne Ci będą: ciecierzycyca, biała cebula, czosnek, jajko, bułka tarta i parmezan. Cebulę pokrój w drobną kostkę, odcedź ciecierzycę, a czosnek przeciśnij przez praskę. Zmiksuj je blenderem na gładką masę i dodaj jajko, bułkę tartą i parmezan. Dokładnie wymieszaj i dopraw ulubionymi przyprawami np.: solą, pieprzem czy chili. Z powstałej masy uformuj kotleciki i smaż na rozgrzanym oleju.

Burger z kaszy jaglanej

Do burgera świetnie pasować będą także kotleciki przyrządzone z kaszy jaglanej. Do ich przygotowania przygotuj: opakowanie kaszy jaglanej, 2 jajka, pęczek koperku i szczypiorku oraz płatki owsiane. Aby ugotować kaszę postępuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu. W tym czasie drobno posiekaj koperek i szczypiorek. Do ugotowanej kaszy dodaj pozostałe składniki i odstaw na około pół godziny. Uformuj kotleciki i smaż je na oleju.